



PAEP

PROGRAMA DE APOYO
EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Catálogo de Talleres del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)



 TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO

 Oficialía Mayor
TSJCDMX

 Recursos Humanos
TSJCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

GACETA DESARROLLO HUMANO

DIRECTORIO

Mag. Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

Mtro. Sergio Fontes Granados
Oficial Mayor

Ing. José Ulises Cedillo Rangel
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Karla Vázquez Valverde
Directora de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia (Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa (Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Ana María Maldonado Arzate
Administrativo Especializado

Paola Andrea Bermúdez Ramírez (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica

LDP. Heiddy Castillo Zapata (Diseñadora)
Especialista en Teleinformática



¿COMO NACE PAEP?	4
MISIÓN Y VISIÓN	5
CATÁLOGO	
TALLER - PLÁTICA	7
Comunicación Asertiva	8
Calidad de vida	9
Manejo de estrés	10
Reconociendo mí autoestima	11
Liberando mí duelo	12
Programación Neurolingüística PNL	13
Desde dónde eres pareja (1+1=3)	14
Manejo de emociones	15
Crecimiento personal	16
El sentido del trabajo	17
Efectivamente comunicacional	18
Barreras de la comunicación	19
Cuando el amor acaba	20
Cambio ¿una nueva oportunidad?	21
Atención de estrés agudo por fenómenos perturbadores	22
Resolución de conflictos	23
Conciencia ante una crisis	24
TALLERES VIVENCIALES.	25
Reducción de estrés y manejo de emociones a través de la atención plena	26
Reconociendo a mi Madre desde el Alma	27
Crecimiento personal	28
La Máscara	29
Enamoramiento, Amor, Desamor... una nueva mirada a la pareja.	30
Los que Mueren	31
Proceso de Duelo	32
Escuela para padres "Familias caminando con amor y confianza".	33
Tanatología y dolor	34
La vida y la muerte	35
Cierre de ciclos e integración	36
Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano ...	37

COORDINACIÓN DE PAEP

Teléfono: 9156-4997 ext. 511- 757

Liga de acceso a todas las Gacetas de Desarrollo Humano:

<http://intranet.tsjcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>

¿Cómo nace PAEP?

La salud mental es un fenómeno que está determinado por múltiples factores ambientales, sociales, biológicos y psicológicos, podemos mencionar solo algunos de ellos, como por ejemplo; la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia y los trastornos del desarrollo en la infancia.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos, conductuales y en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.¹

La ansiedad es un problema de salud pública a nivel mundial y también afecta a un gran número de personas, de ahí que las investigaciones actuales acerca de la ansiedad laboral hayan arrojado datos alarmantes.

El Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México no es la excepción y por ende es inevitable permanecer exento a dicha problemática, partiendo de ello y con gran ímpetu, la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos, la Dirección de Administración de Personal y la Subdirección de Capital Humano, deciden implementar como “Proyecto Piloto” en el año de 2013, con un reducido grupo multidisciplinario, quien fue el grupo de trabajo “pionero” que implementó una primer plática de sensibilización y detección de niveles de ansiedad con el personal de la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos, que en ese año la Dirección la conformaban aproximadamente un promedio de 250 personas.

¹ ESCANDÓN Carrillo, Roberto. ¿Qué es salud? (Un panorama de la salud mental en México). En Castillo Nechar, Marcelino (Coord.) Salud mental, sociedad contemporánea. mental Universidad Autónoma del Estado de México. México 2000. ISBN 968-831-492-9. Pág. 17



Dicha plática de sensibilización y detección se llevó a cabo, dando como resultado la presencia de niveles diferentes de ansiedad en las y los trabajadores del área en mención. Iniciando con ésta preocupación, se tomó en consideración, la salud emocional como un factor vital para el buen desempeño y ejercicio de los servidores públicos de la institución, ya que anularlo o ignorarlo, puede derivar en ausentismo laboral, deterioro en el autocuidado e impacto en la eficiencia óptima para con las tareas encomendadas, lo cual, se traduce en climas laborales nocivos y convivencias problemáticas que a los titulares les sería complicado modificar.

Por ello y las necesidades antes mencionadas, la información recabada por un instrumento que se aplicó en el año en mención denominado “encuesta de ansiedad” (con clasificación de los resultados por grupos de sin ansiedad, ansiedad leve y ansiedad moderada a severa), sirvió de fundamento para que en el caso del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México, a través de la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos, en el año 2014 proclamó su consolidación como un programa institucional denominado, Programa de Apoyo

Emocional y Psicológico (PAEP). Consistente en la contratación de terapeutas para su implementación en módulos de apoyo, a fin de detectar este tema, y atenderlo, proponiendo a los trabajadores con resultados de ansiedad leve y moderada a severa, acercarse al Módulo de Apoyo Psicológico.

De acuerdo con el grado de ansiedad que presente el trabajador, los niveles de intervención podrían ser: detección, orientación, asesoría, terapia (breve o de apoyo ante crisis), de ser necesario, la canalización a instituciones públicas especializadas en el manejo de este padecimiento.

Durante el 2014, se incorporó al Programa la publicación bimestral de la gaceta “Desarrollo Humano”, que incluiría temas de interés general como: salud, nutrición, ejercicio, manejo del estrés, ansiedad, entre otros temas. Además de la elaboración e implementación de pláticas-taller.





Misión:

Favorecer la calidad de vida de los trabajadores del Tribunal Superior de Justicia y del Consejo de la Judicatura de la Ciudad de México, a través de la promoción y el fomento al desarrollo humano, ofreciendo orientación y herramientas para fortalecer el bienestar psicosocial de las y los servidores públicos y así detonar la consolidación de una institución con estándares de alto nivel y compromiso.

Visión:

Realizar una campaña de sensibilización, amplia y abarcante en este H. Tribunal Superior de Justicia y el Consejo de la Judicatura de la Ciudad de México, con la finalidad de promover y fomentar la cultura de la salud mental en las y los trabajadores de ésta Institución Judicial. Para consolidar en cada inmueble un módulo de atención psicológica, acorde a las necesidades de tan vital Programa.



Pláticas Taller



Comunicación Asertiva

Objetivo general:

Los participantes identificarán los componentes y estructura de la comunicación humana, con la finalidad de propiciar ésta misma con una actitud responsable hacia los demás.

Descripción:

En este taller encontraremos la manera de expresar lo que pensamos de modo directo, claro, respetuoso y seguro.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Calidad de vida

Objetivo general:

En este taller se reconocerá desde el enfoque biopsicosocial, los principales aspectos de índole personal; de tal modo que el participante aprenda a priorizar y mantener un equilibrio en su vida.

Descripción:

Que los participantes reconozcan los factores que incrementan o disminuyen la satisfacción personal y de este modo puedan aplicar estrategias que les permitan mejorar algunos aspectos en su vida tanto en el trabajo como en sus relaciones profesionales, familiares y personales.

Duración:

Una sesión de una hora.





Manejo de estrés

Objetivo general:

Los participantes desarrollarán la capacidad individual para identificar los aspectos que le generan tensión, frustración o situaciones de presión, para conducirse de modo responsable y obtener un beneficio personal y laboral.

Descripción:

Durante éste taller conoceremos qué es el estrés, cuáles son las señales que debemos detectar cuando se vive en ésta “tensión”, utilizando algunas técnicas de relajación como medidas de prevención.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Reconociendo mí autoestima

Objetivo general:

Los participantes reflexionarán sobre el auto concepto que tienen de sí mismos y las condicionantes que influyen en ellos, para mejorar el conocimiento de sí mismo.

Descripción:

En el transcurso de este taller se señalará el concepto de autoestima, se hará mención sobre la importancia de la seguridad en sí mismo, utilizando algunas estrategias con la finalidad de mejorar en su vida diaria.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Liberando mí duelo

Objetivo general:

Los participantes al taller, identificarán que durante el transcurso de la vida hay diferentes tipos de pérdidas y ubicarán en qué momento del proceso de duelo se encuentran.

Descripción:

Durante este taller conoceremos las diferentes etapas del duelo, los tipos de duelo, ofreciendo algunas estrategias para su manejo, con aceptación y tranquilidad para comprenderlo como un proceso natural.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Programación Neurolingüística PNL

Objetivo general:

Los participantes reconocerán mediante diversas técnicas un modelo de comunicación enfocado al bienestar personal.

Descripción:

Durante éste taller se conocerá el concepto de programación neurolingüística, se invitará al integrante a cuestionar los modelos parentales con los que creció, con la finalidad de emplear nuevos hábitos y herramientas de comunicación.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Desde dónde eres pareja (1+1=3)

Objetivo general:

Al término del taller los participantes identificarán la importancia de la relación de dos personas con historias propias e individuales para conformar a la PAREJA.

Descripción:

Durante éste taller haremos mención de algunos aspectos que conforman a la pareja, así como la transformación de la pareja ideal, a la pareja real.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Manejo de emociones

Objetivo general:

Los participantes aprenderán a explorar la forma en que expresan sus sentimientos y a desarrollar la habilidad de autocontrol de los mismos.

Descripción:

En este taller conocerás lo que son las emociones, para que sirven, donde se originan, cómo se manifiestan fisiológicamente. Se proporcionará herramientas para expresar las emociones propias y a reconocer las emociones de las demás personas.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Crecimiento personal

Objetivo general:

Durante este taller se sensibilizará a las y los participantes con la finalidad de promover su desarrollo personal para generar un proceso de cambio, lo que permitirá desafiar sus retos personales y profesionales.

Descripción:

En este taller brindaremos algunas estrategias para mejorar el autoconocimiento y la autoconciencia, así como tomar responsabilidad de los propios actos.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



El sentido del trabajo

Objetivo general:

Al finalizar el taller los participantes reflexionarán sobre el propósito, significado y la perspectiva que se tiene acerca de su empleo, con la finalidad de que determinen tanto su permanencia como el compromiso con la institución en la que laboran.

Descripción:

En este taller se invitará al integrante de ésta institución a tomar conciencia del valor que le damos al trabajo, así como identificar el propósito de su elección laboral.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Efectivamente comunicacional

Objetivo general:

En este taller, se mostrará a detalle la importancia de la comunicación asertiva en el desarrollo de las relaciones que se establecen en la vida cotidiana.

Descripción:

Los participantes al taller generarán elementos para estructurar una comunicación efectiva identificando los diferentes estilos de la misma, con la finalidad de llevar a la práctica cotidiana y en todos los espacios como por ejemplo, el personal, familiar, social y laboral, una mejoría en la comunicación.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Barreras de la comunicación

Objetivo general:

Los participantes distinguirán algunos elementos básicos que limitan la comunicación, con la finalidad de hacerla consciente y así favorecer sus relaciones interpersonales.

Descripción:

Durante este taller se expondrá el concepto “meta-comunicación” y escucha activa, los cuales nos ayudan a enviar y recibir eficazmente cualquier mensaje, sin un juicio previo.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Cuando el amor acaba

Objetivo general:

Los participantes al taller reconocerán las emociones experimentadas tras una ruptura de pareja e identificarán las pautas para mejorar las negociaciones posteriores a la misma.

Descripción:

En éste taller se enseñará, el cómo abordar los sentimientos ante una ruptura de pareja, para enfrentar una separación y negociar con la finalidad de llegar acuerdos con la misma.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Cambio ¿una nueva oportunidad?

Objetivo general:

Los participantes identificarán algunos factores asociados a las dificultades para enfrentar nuevos retos, así como estrategias para una mejor adaptación a los mismos.

Descripción:

Este taller proporciona pautas para identificar y enfrentar un cambio de forma positiva, sana y benéfica a la vida tanto en lo personal, laboral, familiar y social.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Atención de estrés agudo por fenómenos perturbadores

Objetivo general:

Se promueve apoyo psicológico y atención en crisis ante cualquier contingencia que perturbe la estabilidad emocional de las y los trabajadores del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México.

Descripción:

Éste taller se abordó en varios inmuebles después del sismo del 19 de septiembre del 2017.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



Resolución de conflictos

Objetivo general:

Entender el proceso de resolución de conflictos, así como proporcionar algunas estrategias para que cada participante, maneje de forma eficaz y creativa la solución de sus propios conflictos.

Descripción:

Durante este taller se realizan dinámicas de integración, informativas y de análisis respecto al tema, de igual forma, se proporciona un manual con recomendaciones y estrategias ante los conflictos.

Duración:

Una sesión de 1 hora.





Conciencia ante una crisis

Objetivo:

Los participantes desarrollarán habilidades propias como alternativas de solución y apoyo en el ámbito de la salud mental ante situaciones de emergencia o crisis que se susciten en un momento determinado.

Descripción:

Durante este taller se conocerá cuáles son las reacciones emocionales, cognitivas, sociales y fisiológicas de una persona, la importancia de mantener redes de apoyo, así como algunas estrategias para aprender a autorregular las emociones ante una emergencia o crisis.

Duración:

Una sesión de 1 hora.



**Talleres
vivenciales**



Reducción de estrés y manejo de emociones a través de la atención plena

Objetivo:

El participante aprenderá mediante nuevas formas constructivas, utilizando sus recursos personales a enfrentar sus propios retos con claridad mental y actitud abierta a la curiosidad y aceptación al cambio. Aprenderá a manejar sus emociones para identificar lo realmente importante con la finalidad de mejorar la relación consigo mismo y con los demás.

Descripción:

Al término del taller los participantes podrán distinguir la diferencia entre sensación, emoción y sentimiento así como su influencia en el cuerpo ante los momentos de tensión de tal forma que acepten, identifiquen y ocupen sus propios medios para manejarlas asertivamente, lo que le permitirá enriquecer sus relaciones personales.

Duración:

9 sesiones de 1 hora cada una, una vez a la semana.



Reconociendo a mi Madre desde el Alma

Objetivo general:

Los participantes analizarán la relación con su madre y la influencia que ésta ha tenido en su contexto personal, laboral, amoroso, familiar con la finalidad de fortalecer sus relaciones.

Descripción:

Es un taller para hombres y mujeres que deseen identificar cómo influye la crianza en la forma en la que actuamos, conocer la importancia del lugar que ocupamos con relación a mamá y el efecto en nuestra vida para retomar el camino desde un mejor lugar... ¡en plenitud!

Duración:

2 sesiones de 2 horas cada una, una vez a la semana.





Crecimiento personal

Objetivo general:

Por medio de este taller vivencial los participantes asimilarn los beneficios de ampliar su conciencia personal que favorece sus relaciones personales y calidad de vida con el fin de cumplir sus metas y aspiraciones personales.

Descripción:

En este taller el participante ubicará su lugar dentro del sistema familiar con el fin de encontrar su lugar dentro de la familia y las organizaciones a las que pertenece. Aprenderá a ampliar su conciencia ejercitando su cuerpo y cerebro con ejercicios de atención plena y aprenderá para tomar decisiones responsables desde un lugar seguro.

Duración:

6 sesiones de 2 horas cada una, una vez a la semana.



La Máscara

Descripción:

Segunda parte del taller de Crecimiento personal, donde se trabajará la personalidad que hemos aprendido a adquirir (máscara), ser inferior para trascender en un ser superior; identificando nuestra propia divinidad.

Duración:

3 sesiones de 2 horas cada una, una vez a la semana.





Enamoramiento, Amor, Desamor... una nueva mirada a la pareja.

Objetivo general:

Al término del taller los participantes aprenderán a construir una relación más sana con su pareja desde una perspectiva biopsicosocial y sistémica.

Descripción:

Durante este taller podrás identificar los componentes del enamoramiento y como se llega al amor; algunas de las principales razones por las cuales termina una pareja. La infidelidad como oportunidad de crecimiento.

Duración:

3 sesiones de 2 horas



Los que Mueren

Objetivo general:

Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia del proceso de una muerte digna, duelo, dolor y desesperanza que puede ocasionar una pérdida, desde el aspecto biopsicosocial.

Descripción:

Identificar y reconocer la rueda de la vida y la muerte así como el sentido de la vida.

Duración:

2 sesiones de 2 horas cada una, una vez a la semana





Proceso de Duelo

Objetivo general:

Es la continuación del taller vivencial “Los que mueren” donde se brindará acompañamiento al doliente ante una pérdida, ya sea por fallecimiento o de cualquier otra índole.

Descripción:

Mediante el uso de diferentes herramientas psicoterapéuticas se acompañará al participante para que pueda adaptarse a una nueva vida ante cualquier pérdida de acuerdo a sus circunstancias e intensidad.

Duración:

10 sesiones de 2 horas c/u.



Escuela para padres “Familias caminando con amor y confianza”.

Objetivo general:

Los participantes por medio de un taller con enfoque sistémico experimentarán la función que tienen los padres con los hijos desde el aspecto social, educativo y familiar, para favorecer la relación padre-hijo-escuela.

Descripción:

Mediante una mirada sistémica se invita a identificar a las y los participantes la relación con sus hijos, para continuar creciendo con ellos desde el respeto, amor y confianza.

Duración:

Permanente, con sesiones de 1 hora y media una vez a la semana.





Tanatología y dolor

Objetivo general:

Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia del trato digno de la muerte en las personas fallecidas, así como el acompañamiento que se puede brindar cuando se informa a los deudos de esas noticias, reconociendo que el proceso de duelo, dolor y desesperanza, puede ocasionar una pérdida, desde el aspecto “biopsicosocial y sistémico corporal”

Descripción:

Se abordará conceptos de tanatología, duelo y dolor. El participante aprenderá cómo se dan esas noticias de pérdidas humanas, así como el derecho a hablar con la verdad, también se planteará un protocolo de despedida de acompañamiento para quienes les sucedan ese tipo de situaciones.

Duración:

4 sesiones de 1 hora y media cada una, una vez a la semana.



La vida y la muerte

Descripción:

Se abordará como la segunda parte del taller de Tanatología y Dolor donde se revisa la rueda de la vida y la muerte, así como las diferentes etapas por las que pasamos en este proceso.

Duración:

2 sesiones de 2 hrs. c/u.





Cierre de ciclos e integración

Objetivo:

Reconocer las “herramientas” personales, para resolver situaciones repetitivas en la vida diaria, que producen dolor y tristeza; honrando y agradeciendo lo aprendido.

Descripción:

En este taller se conocerá lo que es un cierre de ciclos, así mismo se identificará con quien y cuando es importante cerrar estos ciclos.

Duración:

2 sesiones de 2 horas c/u.

Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano

¿Realmente me conozco y manejo mis emociones?

Duelo

Reconociendo mi Autoestima

Manejo de Estrés

Programación Neurolingüística

Deseo bien-estar

Comunicación Asertiva

Calidad de Vida

Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H)

Pareja (1+1=3)

El sentido del trabajo

Crecimiento personal

Finanzas personales

Efectivamente Comunicacional

Barreras de la Comunicación

Reconciliándome con mi Cuerpo

Enamoramiento, Amor, Desamor...Una Nueva Mirada a la Pareja

Cuando el Amor se Acaba

Un Líder Nace o se Hace

Conciencia ante una Crisis

Siendo el Protagonista de mi propia Felicidad

El Arte de Abrazar la Vida

Un Recorrido por el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)

Tribunal Superior de Justicia
ESTADO DE MÉXICO


Oficialía Mayor
TJSCDMX

Recursos Humanos
TJSCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

Programa de Apoyo emocional y psicológico

GACETA DESARROLLO HUMANO



EFFECTIVAMENTE COMUNICACIONAL

4º BIMESTRE AÑO 2017

Tribunal Superior de Justicia
ESTADO DE MÉXICO

Oficialía Mayor
TJSCDMX

Recursos Humanos
TJSCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

Programa de Apoyo emocional y psicológico

GACETA DESARROLLO HUMANO

ENAMORAMIENTO, AMOR, DESAMOR...
UNA NUEVA MIRADA A LA PAREJA



PRIMER BIMESTRE AÑO 2018

Tribunal Superior de Justicia
ESTADO DE MÉXICO

Oficialía Mayor
TJSCDMX

Recursos Humanos
TJSCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

Programa de Apoyo emocional y psicológico

GACETA DESARROLLO HUMANO

Conciencia ante una emergencia



CUARTO BIMESTRE AÑO 2018

Tribunal Superior de Justicia
ESTADO DE MÉXICO


Oficialía Mayor
TJSCDMX

Recursos Humanos
TJSCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

Programa de Apoyo emocional y psicológico

GACETA DESARROLLO HUMANO



BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

5º BIMESTRE AÑO 2017

Tribunal Superior de Justicia
ESTADO DE MÉXICO

Oficialía Mayor
TJSCDMX

Recursos Humanos
TJSCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

Programa de Apoyo emocional y psicológico

GACETA DESARROLLO HUMANO

CUANDO EL AMOR SE ACABA...



SEGUNDO BIMESTRE AÑO 2018

Tribunal Superior de Justicia
ESTADO DE MÉXICO

Oficialía Mayor
TJSCDMX

Recursos Humanos
TJSCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

Programa de Apoyo emocional y psicológico

GACETA DESARROLLO HUMANO

EL ARTE DE ABRAZAR LA VIDA
UN RECORRIDO POR EL PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO (PAEP)



SEXTO BIMESTRE AÑO 2018

Tribunal Superior de Justicia
ESTADO DE MÉXICO


Oficialía Mayor
TJSCDMX

Recursos Humanos
TJSCDMX

Dirección de Administración de Personal

Programa de Apoyo emocional y psicológico

GACETA DESARROLLO HUMANO



RECONCILIÁNDOME CON MI CUERPO

6º BIMESTRE AÑO 2017

Tribunal Superior de Justicia
ESTADO DE MÉXICO

Oficialía Mayor
TJSCDMX

Recursos Humanos
TJSCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

Programa de Apoyo emocional y psicológico

GACETA DESARROLLO HUMANO

¿Un Líder nace o se hace ...?



TERCER BIMESTRE AÑO 2018